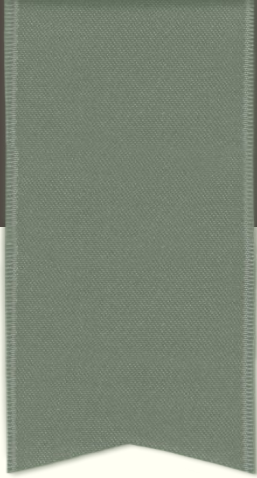




# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



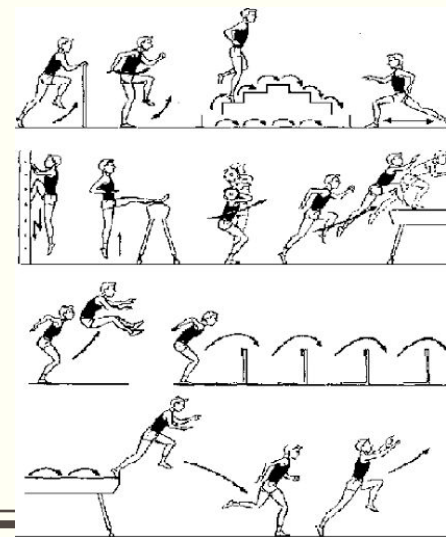


**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.**

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ  
КАЧЕСТВ.**



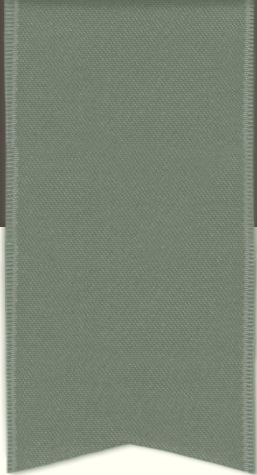
**Скоростно-силовые качества** как вид силовых качеств наряду с максимальной силой и силовой выносливостью характеризуют в целом силовую подготовленность спортсмена.



Под термином **«скоростно-силовые качества»** понимается способность человека выполнять динамическую кратковременную работу длительностью до 30 секунд против значительного сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения на фоне алактатного энергообеспечения.



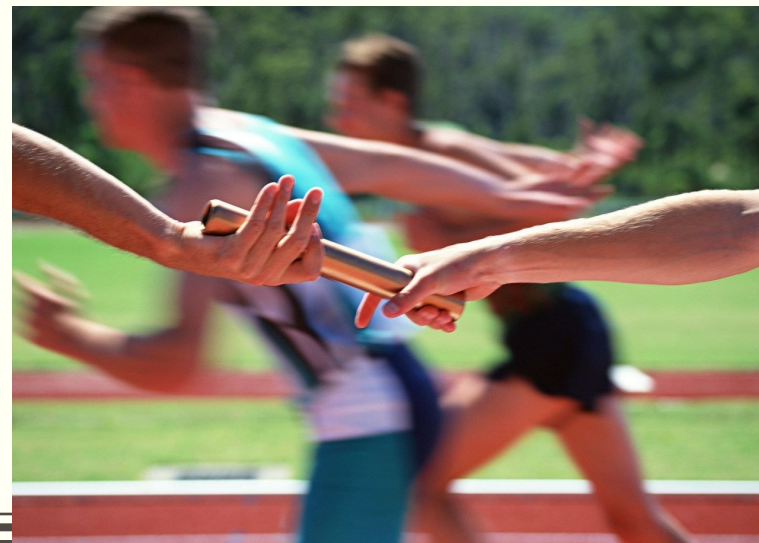
К скоростно-силовым способностям также относят «быструю» силу и «взрывную» силу. **«Быстрая» сила** характеризуется непределённым напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. **«Взрывная» сила** отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.



## **2. ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ.**

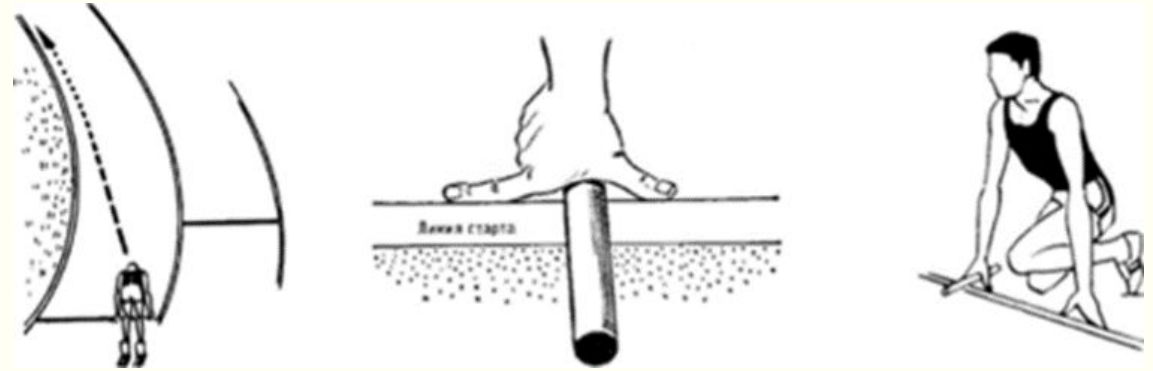


**Эстафетный бег** — это командный вид легкой атлетики. Различают следующие виды эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) звездные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).

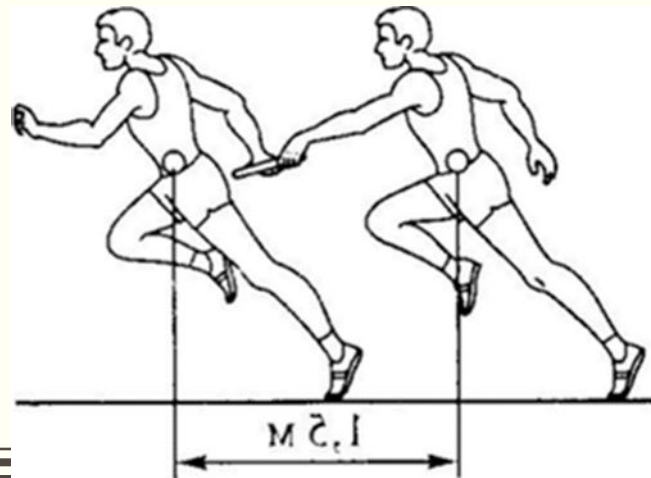


**Классические эстафеты** - 4 x 100 и 4 x 400 м — проводятся на беговой дорожке как для мужчин, так и для женщин. Кроме того, выделяют эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов (например, 10 x 1000 м), а также **«шведские» эстафеты:** 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке).





**Эстафетная палочка** представляет собой цельную гладкую полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Согласно правилам проведения соревнований, эстафетная палочка должна иметь вес не менее 50 г, длину 28—30 см и длину в окружности 12—13 см. **Ее передача осуществляется только в зоне**, равной 20 м (по 10 м в каждую сторону от начала этапа); при этом запрещается какая-либо помощь одного бегуна другому (подталкивание и т.п.).



Правила соревнований разрешают спортсмену, принимающему эстафету, начинать бег за 10 м до зоны передачи. Это позволяет бегуну раньше достигнуть максимальной скорости и выполнить передачу в середине зоны, с меньшим риском нарушить правила. Поэтому на каждом этапе спортсмен начинает разгон в тот момент, когда передающий достигает контрольной отметки, расположенной примерно в 7—8 м от места старта принимающего бегуна.



*Домашнее задание:*

- 1. Какая эстафета считается наиболее сложной из всех видов?*
- 2. Перечислите специальные контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростно-силовых возможностей применяемые в практике физического воспитания и спорта.*